**Мой ребенок травит других: что делать родителям и в чем может быть причина**



Травля — это вред и трагедия для всего коллектива. И для человека, который является инициатором травли, тоже. В блоге [Онлайн-школы](https://onlineschool-1.ru/?erid=LjN8Jwgiy) психолог Кира Гольдштейн объясняет, что делать родителям, которые узнали, что их ребенок — буллер.

Если ваш ребенок, которого вы воспитывали с любовью и заботой, проявляет негативное или неодобряемое поведение, первое, что надо сделать, — найти причину. Уже потом — принимать меры для изменения поведения.

**«Почему ты это сделал?»**



Дети могут начать себя вести агрессивно по разным причинам, каждый случай требует индивидуального анализа. Но есть несколько ситуаций, которые могут стать катализатором для перемен в поведении ребенка:

* **Неумение управлять своими эмоциями**. Ребенка этому просто никто не научил — либо на своем примере показал неправильный способ справляться с гневом или переживаниями.
* **Негативное влияние извне**. Дети часто подвергаются влиянию внешних факторов: насилие в семье, общение со сверстниками с некорректным поведением. Если окружающие люди часто агрессивно ведут себя, ребенок может следовать их примеру.
* **Проблемы с социализацией и привязанностью**. Если у ребенка не получается найти друзей, ему приходится проявлять агрессию, чтобы завоевать внимание сверстников или защитить себя.
* **Ущемление потребностей и неудовлетворенность**. Если дети испытывают дефицит внимания, заботы, любви или основных потребностей в развитии, они могут либо замыкаться в себе, либо привлекать хоть какое-то внимание через нестандартное поведение.

**Помогаем ребенку**



Вы узнали, что ваш ребенок — инициатор травли. Конечно, для вас это шок. Первая реакция — желание наказать. Не делайте этого! Для всех будет лучше, если вы справитесь с эмоциями, а затем поможете своему ребенку преодолеть происходящее с ним.

* Будьте эмоционально открытыми. Ваша задача — выслушать ребенка без осуждения. Попытайтесь понять его точку зрения и эмоции, которые лежат в основе такого поведения. Показывайте, что вы готовы поддерживать и помогать.
* Установите четкие правила и границы по поведению в семье, если не сделали этого раньше. Объясните свои ожидания. Пусть ребенок знает, что есть неприемлемые поступки — и за ними следуют последствия.
* Обсудите с ребенком последствия и влияние его поведения на других людей. Помогите понять, как его действия повлияют на его друзей, семью или окружающих.
* Предложите альтернативные стратегии поведения или решения проблем. Дайте понять, что существуют иные способы реагировать на сложности.
* Поощряйте и хвалите ребенка за положительные поступки и достижения. Постарайтесь помочь ему контролировать гнев, распознавать свои эмоции.
* Обратитесь за помощью к профессионалам. Если поведение ребенка остается проблемой или имеет серьезные последствия, обратитесь к психологу, семейному консультанту или другому специалисту, который поможет разобраться в ситуации и предложить соответствующую поддержку и руководство.

**Что делать родителям**



Ситуация, когда ребенок буллит других детей, требует немедленного вмешательства и решительных мер. Вот как вам стоит себя повести, если вы узнали, что ваш ребенок травит других:

* Установите нулевую толерантность к буллингу. Очень важно быть четким и решительным в отношении этого вопроса. Объясните, что буллинг неприемлем и может причинить серьезный вред. Подчеркните, что такое поведение недопустимо.
* Предложите ребенку встать на место жертвы. Это поможет ему осознать последствия своего поведения. Подчеркните, что травля вызывает боль и тревогу у других детей.
* Говорите с ребенком о причинах буллинга в коллективе. Помогите разобраться, что привело к такой ситуации. Попытайтесь найти проблему и помочь ее решить.
* Обучите эмпатии и толерантности. Объясните ребенку, что каждый человек уникален и имеет право на уважение. Научите его понимать и сопереживать другим, поощряйте дружественное и поддерживающее поведение.
* Сотрудничайте со школой. Обратитесь в школу или организацию, где происходит буллинг. Вместе с учителями и администрацией обсудите эту проблему, объедините силы для ее решения и предотвращения подобных проблем в будущем.
* Найдите поддержку и источники помощи. Предложите ребенку альтернативные стратегии решения конфликтов, обучите его навыкам эмоционального регулирования и поощряйте конструктивное взаимодействие с другими людьми.
* Обращайте внимание и на свое поведение, свои реакции и разговоры. Ведь ребенок растет в семье, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло. Именно семье принадлежит основная роль в формировании нравственных начал, жизненных принципов ребенка. Семья создает личность или разрушает ее, во власти семьи укрепить или подорвать психическое здоровье ее членов. Семья — это такое образование, которое «охватывает» человека целиком во всех его проявлениях.

Помните, что каждый ребенок уникален и подход к управлению его агрессивным поведением должен быть индивидуальным. Сосредоточьтесь на создании поддерживающей среды, понимании его эмоциональных потребностей и научите ребенка конструктивным способам выражения эмоций.